Drage učenke,

Nadaljujemo z vadbo joge. Zdaj je v vadbi vključen pozdrav soncu in še nekaj dodatnih položajev. Vse skupaj je kot boste videle namenjeno jutranjemu razgibavanju tako, da pred tem ne rabite predhodnega ogrevanja. Pozdrav soncu bomo preverile pri ogrevanju tudi v šoli, ko se spet vidimo. Tudi sama opravljam vadbo, ki jo priporočam vam. Mimogrede ali že kaj pogrešate šolo?

<https://www.youtube.com/watch?v=VdmhVfvApWY&t=378s>

Prilagam pa še drugo različico tabate – še vedno 5 minutno. Priporočam, da tabato ponovite 2 x. Ni nujno, da vse te vaje naredite v enem sklopu. Lahko jih razporedite čez dan, da si malo razbijete sedenje, ko delate druge naloge za šolo. Vendar je potrebno pred tabato, če je ne delate takoj po jogi prej narediti nekaj razteznih vaj. Za tako ogrevanje lahko naredite pozdrav soncu ( Vsaj 4 ponovitve), spodaj navedene vaje na stolu ali pa si same določite kompleks gimnastičnih vaj za raztezanje.

Kadar je lepo vreme je seveda priporočljivo it tudi ven, ob upoštevanju navodil za varnost ob korona virusu. Takrat priporočam vsaj hitrejšo hojo seveda bi bilo še bolje tek. Tiste, ki kaj trenirate pa bi morale tudi teči, da vsaj kolikor toliko ohranjate kondicijo.

|  |  |
| --- | --- |
| **KROŽENJE GLAVE**  Raztezna vaja za mišice vratu.  Vzravnano sedimo na stolu. V predročenju držimo kos vrvi. Z glavo začnemo krožiti najprej v levo in nato še v desno stran.  Vajo ponovimo 8x (v levo/desno stran). | zvrvjo1 |
| **VERTIKALNI ZAMAHI**  Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.  Vzravnano sedimo na stolu. V predročenju držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz predročenja v vzročenje in nazaj.  Vajo ponovimo 8x. | zvrvjo2 |
| **HORIZONTALNI ZAMAHI**  **Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.**  **Vzravnano sedimo na stolu. V predročenju držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz leve proti desni in nazaj.**  **Vajo ponovimo 10x.** | zvrvjo3 |
| **KROŽENJE S TRUPOM**  **Raztezna vaja za mišice trupa.**  **Stojimo ob stolu. V predročenju držimo kos vrvi. S trupom začnemo krožiti v levo in nato še v desno stran.**  **Vajo ponovimo 8x.** | zvrvjo4 |
| **ODKLONI TRUPA V STRAN**  **Raztezna vaja za mišice trupa.**  **Stojimo ob stolu. V vzročenju držimo kos vrvi. Nagib trupa v levo in desno stran.**  **Vajo ponovimo 8x.** | zvrvjo5 |
| **PREDKLON**  **Raztezna vaja za mišice hrbta.**  **Stojimo za stolom. Z iztegnjenimi rokami se opremo na naslonjalo in naredimo predklon do višine naslonjala.**  **Držimo 5-10s.** | zvrvjo6 |
| **ZIBANJE S TRUPOM**  **Raztezna vaja za mišice trupa.**  **Sedimo na stolu. V vzročenju držimo kos vrvi in se zibamo naprej do prstov nog in nazaj.**  **Vajo ponovimo 10x** | zvrvjo7 |
| **RAZTEZANJE MIŠIC NOG\***  **Raztezna vaja za mišice spodnjih okončin.**  **Stojimo ob stolu, pokrčimo levo nogo in stopalo položimo na sedalo. V predročenju držimo vrv.**  **Vajo ponovimo še z desno nogo.**  **Vsaka noga 10-15s raztezanja.**  **OTEŽITEV: Dodamo horizontalni ali vertikalni zamah.** | zvrvjo81  zvrvjo82  zvrvjo83 |

<https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

Takoj po vajah merjenje srčnega utripa 30 sekund ( rezultat pomnoži z 2x ) Srčni utrip meri na zapestju (ob palcu) ali na vratu

Po tej vadbi pa priporočam še par razteznih vaj po eno vajo za roke, telo in noge.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdrave.